

# Verstopfung

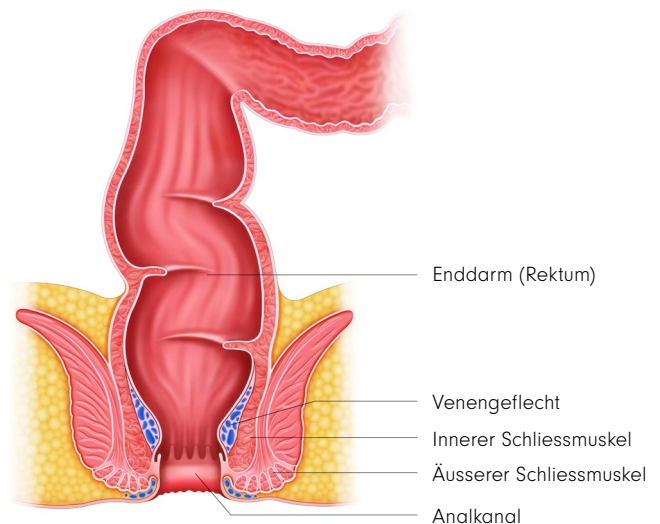
(Obstipation, anorektale Dyssynergie)

Unter Obstipation versteht man das erschwerte Ausscheiden von Stuhl. Oft ist dabei der Stuhlgang hart. Toilettengänge sind unregelmässig und Stuhl kann nur unter starkem Pressen ausgeschieden werden. Teilweise besteht das Gefühl, sich nicht vollständig zu entleeren.

## Anatomie und Funktion des Enddarms

Der Enddarm, auch Rektum genannt, liegt oberhalb des Anus im kleinen Becken. Ein innerer und ein äusserer Schliessmuskel sorgen dafür, dass kein Stuhl austritt. Der innere Schliessmuskel hält den Analkanal in Ruhe geschlossen. Dabei hilft ihm ein Venengeflecht, das wie ein weiches Kissen zusätzlich abdichtet. Der äussere Schliessmuskel ist dabei willentlich ansteuerbar, kann bei Drang aktiv zuhalten und muss, wenn wir auf der Toilette sind, loslassen.

Normalerweise ist der Enddarm leer. Wenn er sich füllt, spüren wir Stuhldrang. Nur dann ist der Stuhlgang möglich. Ein weicher, aber geformter Stuhl lässt sich einfacher ausscheiden als harter Stuhl.



## Mögliche Ursachen einer Verstopfung

1. Zu harter Stuhlgang erschwert das Ausscheiden. Hier spricht man von Obstipation: Eine Ernährung mit wenig Ballaststoffen, ungenügende Flüssigkeitsaufnahme oder Bewegungsmangel können den Stuhl hart werden lassen. Zudem ist ein Aufschieben oder Verpassen des „günstigen“ Zeitpunktes für Stuhlgang ein häufiger Grund. Seltener ist eine langsame Darmpassage oder eine Darmerkrankung mitverantwortlich.
2. Ungenügendes Loslassen des Schliessmuskels. Hier spricht man von einer Dyssynergie: Dabei lässt der Schliessmuskel auf der Toilette nicht oder zu wenig los und erschwert so die Ausscheidung.

## Beckenbodenphysiotherapie

Bei der Obstipation wird in der Beckenbodenphysiotherapie günstiges Verhalten rund um den Stuhlgang erarbeitet. Dazu gehören das Erreichen einer günstigen Stuhlkonsistenz, korrekte Haltung auf der Toilette und das richtige Pressmanöver. Bei ungenügendem Loslassen des Schliessmuskels untersucht die Beckenbodenphysiotherapeutin diesen genau und trainiert das rechtzeitige Loslassen und Entspannen.

